

わしがみね地域包括

第22号



支援センターだより

今回は、介護老人福祉施設鷺ヶ峯の管理栄養士松本氏や、「わしがみね健康運動教室（現在中断中）」で講師を担当して頂いているラクセム川崎多摩の認定理学療法士浅田氏にご協力いただき、前回に引き続きフレイル予防を特集しました。今回は「栄養」と「運動」です。前号も参考にして頂きながら、是非皆様もフレイル予防に取り組んでみて下さい。

栄養

フレイル予防の食事



フレイル予防の必須栄養素としては、筋肉や爪や髪をつくる栄養素の『たんぱく質』が上げられます。では、一日にどれ位食べればよいのでしょうか？・・・

65歳以上の方では、少なくとも体重1Kgあたり1g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。

【目安】

例えば、体重60kgの方の場合・・・1日に（表1）の食品を摂取すればたんぱく質を60g以上とることができます。「でも、毎日とるのは大変・・・」と思われる方も多いですよ。

【そのような方には・・・】

魚ならば鯖の味噌煮などの缶詰をジャガイモや野菜等と一緒に煮ると、だしや調味料いらすの簡単おかずができて、他の栄養素も摂取することができます。

乳製品ですと冷凍のグラタン、完全栄養食と言われている食品の卵はなるべくなら1日1個は摂取していただきたいですが、少々たんぱく質の量は減りますが卵豆腐やおやつプリンなども代替食品となります。この他に、冷凍のシューマイやハンバーグなどを活用すると良いでしょう！

表1：食品に含まれるたんぱく質量（例）

・魚の切り身（60g）	12g
・肉（60g）	12g
・納豆（40g 1パック）	6g
・絹ごし豆腐（80g）	4g
・卵（1個）	6g
・牛乳 200ml	6g
・チーズ1かけ	3g
・ヨーグルト1個	3g
・パン1枚	6g
・ご飯 100g	2.5g

*たんぱく質量合計 約62.5g



高齢になると、食事を作ることが億劫になりますが、菓子パン1個だけの食事ということはせずに、冷凍食品や冷凍野菜などを活用してフレイル予防には、たんぱく質以外にもビタミン類（ビタミンDなど）やミネラル類（カルシウムなど）が重要ですので、少量でもバランスの良い食事を摂るように心がけましょう。また、たんぱく質の体への吸収率を上げるために適度な運動を心がけると良いでしょう！

今回は、フレイル予防について栄養の観点からご紹介いたしました。疾病によっては食事や運動の制限をしなければならないことがあります。特に持病のある方は、主治医によくご相談をするようにしてください。

介護老人福祉施設鷺ヶ峯 管理栄養士 松本信子 より



*潮見台、水沢、菅生ヶ丘、菅生、初山在住の方で、このリーフレットをご希望の方は、気軽に当センターへご連絡ください。



講師の声

Luxem 川崎多摩
訪問看護リハビリステーション

TEL 044-819-5302

わしがみね健康運動教室（在宅版）

「ラクセム訪問看護ステーションは、多摩区・宮前区・麻生区を中心に看護師・理学療法士・作業療法士などが、ご自宅へ訪問リハビリ・看護のサービス提供をしています。今までできていた生活動作（調理、掃除、買い物など）ができなくなってきた等、日頃の問題を解決する為のサービスです。相談は無料です。お気軽にご連絡下さい。今回は自宅でできる運動を紹介させていただきます。皆様、ぜひご参考にして下さい！」

運動

フレイル予防

「筋肉貯金」を増やそう！

今年の夏は、猛暑や新型コロナウイルスの影響により運動量が落ちている方が増えています。寝たきりの状態が続いてくると、**筋肉量は1週間で10~15%も低下**していきます。リハビリテーションの専門家である理学療法士・作業療法士が、自宅内でできる運動をご紹介します。

立った状態でスクワット

- ・ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのばす。（曲げる角度はできる範囲で、10~20回から始めましょう）
- ・ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



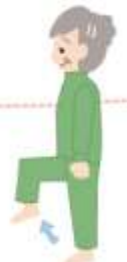
座布団の上で片足立ち

- ・かかとを10cm程度あげて10秒間保持することから始めましょう。
- ・テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



立った状態で太ももあげ

- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす（左右10~20回から始めましょう）。
- ・支持している方のかかとをあげてのびあがるように行ってみましょう。



前後左右へのステップ

- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す（右足も行う）。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す（右足も行う）。
- ・それぞれ5回ずつ行いましょう。



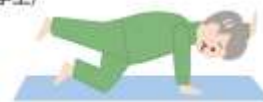
立った状態でかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす（10~20回から始めましょう）。
- ・ひざが曲がらないように気を付けましょう。



四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、もとに戻す。
- ・反対も行いましょう。（右手・左足の挙上）
- ・同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



運動を行う際の注意

- ・無理にのびしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

*理学療法ハンドブックシリーズ1 健康寿命 引用

鷲ヶ峯地域包括支援センターは、潮見台、水沢、菅生ヶ丘、菅生、初山にお住まいの皆様からの、高齢者に関する様々な相談に応じる公的な相談機関です。事務所は、『鷲ヶ峯老人ホーム(介護老人福祉施設鷲ヶ峯)』内に構えております。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

社会福祉法人セイワ

鷲ヶ峯 地域包括支援センター

〒216-0013 川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1

電話 **978-2724** FAX **976-6470**

ホームページはコチラ



<http://www.seiwa-washigamine.jp/>

鷲ヶ峯地域包括支援センター

